муниципальное учреждение дополнительного образования

Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

**Общеразвивающая программа дополнительного образования**

**«Хоккей»**

**Для обучающихся 7-18 лет**

**Срок реализации 8 лет**

 Разработчики:

 заместитель директора по УВР Ковалева Н.В.,

 тренер-преподаватель: Сапожков Е.В.

 Утверждена на заседании педагогического совета

 протокол от\_07.09.2016\_\_№ \_3\_

п. Некрасовское , 2016 г.

**Объяснительная записка**

 Программа разработана на основе директивных и нормативных до­кументов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», нормативными документами по физической культуре и спорту.

 В основу учебной программы заложены основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

**Формирование групп на этапах подготовки:**

***- Начальной подготовки*** (***ГНП)–*** на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкуль­турно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***- Учебно-тренировочные группы (УТГ).*** Группы этапа комплектуют­ся из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки ***перевод спортсменов в группу следую­щего года тренировочного процесса производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.***

 Для более эффективной подготовки юных хоккеистов, необ­ходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировоч­ный процесс в школе по следующим направлениям:

* усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
* повышение роли и объёма тактической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла отдельных хоккеистов и команды в целом в рамках избран­ных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

 В процессе многолетней спортивной подготовки **должны решаться следующие задачи:**

* Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносто­ронняя подготовка, укрепление здоровья.
* Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резер­вов для сборной района по хоккею.
* Подготовка инструкторов-общественников и судей по хоккею.

 Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению хоккею, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, соревнований квалифицирован­ных хоккеистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглого­дичных занятий.

**I. Нормативная часть.**

**Тематический учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы****подготовки** | **Группы начальной подготовки** | **Учебно-тренировочные****группы** |
| **1год** | **2год** | **3год** | **4год** | **5год** | **6год** | **7 год**  | **8 год** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
|  | Физическая культура и спорт в России.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Развитие хоккея в России и за рубежом |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактика игре в защите. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактика игры в нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гигиенические знания и навыки. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Строевые упражнения.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Легкоатлетические упражнения.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 |
|  | Упражнения для развития быстроты.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Технико-тактическая подготовка.** | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 5. | **Психологическая подготовка.** | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 6. | **Восстановительные мероприятия.** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 7. | **Медико-биологи-ческий контроль.** | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | **Места занятий, оборудование и инвентарь** | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | **Инструкторская и судейская практика.** | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |

**II. Методическая часть.**

**2.1. Организационно-методические указания.**

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах начальной подготовка - 3 года, в учебно-тренировочных группах - 5 лет. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоническое развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

**Задачи этапов обучения:**

Группы начальной подготовки:

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- знакомство техникой и тактикой хоккея;

- выполнение нормативов ОФП.

Учебно-тренировочные группы:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение всеми основами техники хоккея;

- формирование игрового стиля;

- знакомство с правилами;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.

**2.2. Программный материал.**

 **2.2.1. Теоретическая подготовка.**

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

**Тема 2.** Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная за­щита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

**Тема 3.** Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

**Тема 4.** Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

**Тема 5.** Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности за­нятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**Тема 6.** Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

**2.2.2. Общая физическая подготовка.**

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упраж­нения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячам.

4. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с шайбой, бегом, прыжками, мета­нием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встреч­ные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастичес­ких снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный
и 12-минутвый бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

**2.2.3. Специальная физическая подготовка.**

1. **Упражнения для развития быстроты.** Стартовые рывки к шайбе с пос­ледующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овла­дение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное вы­полнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные тех­нико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**2.2.4. Технико-тактическая подготовка.**

 Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов. Классификация и терминоло­гия технических приемов. Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения и приме­нения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, сис­теме, тактике и стиле игры.

**2.2.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного ре­шения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчи­вости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициа­тивности и дисциплинированности.

- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.

- Адаптация к условиям соревнований.

- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач
психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

 Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции,
беседы);

- специальные знания в области психологии, техники и тактики
хоккея, методики спортивной тренировки;

- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;

- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;

- обсуждение в коллективе, в команде;

- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;

- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов

с более подготовленными;

- участие в контрольных играх с более сильными или более слабы­ми противниками;

- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;

- соревновательный метод.

**2.2.6. Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок харак­терно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок спо­собствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособ­ности, уменьшение спортивного травматизма.

 Восстановительные мероп­риятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведе­ния занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыхе. Для юных хоккеистов старших возрастов следует пла­нировать специальные восстановительные циклы.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и тру­довой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температу­ра, климатовременные факторы и т.д.)

4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотера­пию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществ­ляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных

тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использо­вать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздейст­вия. Медико-биологи-ческие средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**2.2.7. Воспитательная работа.**

 Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспи­тания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

 Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;

- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;

- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

 Основные формы воспитательной работы:

а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (су­действо соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);

б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревно­ваний и учащихся, отличившихся в общих делах школы, торжествен­ный прием в спортивную школу);

д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

 В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплиниро­ванность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях не­удачно складывающейся ситуации);

- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);

- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психоло­гии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);

- воспитание чувства ответственности за порученное дело, береж­ного отношения к государственной собственности (спортивный инвен­тарь, спортивные сооружения, спортивная форма);

- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

**2.2.8. Инструкторская и судейская практика.**

**Правила соревнований, их организация и проведение.**

 Цели и задачи спортивных соревнований. Их место в учебно-тренировочном процессе. Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Товарищеские и матчевые встречи, чемпионаты и первенства, квалификационные и показательные соревнования. Годовой календарный план соревнований, исходные данные для его составления. Программа соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности.

Правила игры в хоккей. Порядок определения мест. Место проведения соревнований по хоккею. Оборудование и инвентарь.

 Судейская документация, порядок ее ведения. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Торжественное открытие и закрытие. Сроки представления отчетной документации о проведенных соревнованиях.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под на­блюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

**Контрольные нормативы для обучающихся**

(Использованы материалы: В.А.Быстров, "Основы обучения и тренировки

юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.)

|  |  |
| --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | **ВОЗРАСТ** |
| **7-8 лет** | **8-9 лет** | **9-10 лет** |
| **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 28 | 24 | 18 | 35 | 31 | 27 | 40 | 36 | 29 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | - | - | - | - | - | - | 8 | 5 | 3 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 165 | 161 | 150 | 172 | 166 | 155 | 176 | 171 | 160 |
| 4 | Бег 60 м (сек) | 11,1 | 11,4 | 11,7 | 10,9 | 11,1 | 11,4 | 10,5 | 10,8 | 11,0 |
| 5 | Бег 300 м (сек) | 62,5 | 64,5 | 68,5 | 61,0 | 63,5 | 67,0 | 59,0 | 60,5 | 63,5 |
| **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 7,2 | 7,4 | 7,7 | 6,9 | 7,1 | 7,3 | 6,6 | 6,8 | 7,0 |
| 2 | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 9,6 | 9,9 | 10,3 | 9,2 | 9,5 | 9,9 | 8,8 | 9,4 | 9,7 |
| 3 | Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек) | 19,2 | 19,8 | 20,5 | 18,6 | 19,1 | 19,7 | 17,9 | 18,7 | 19,4 |
| 4 | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 15,1 | 15,9 | 16,7 | 14,0 | 14,8 | 15,6 | 13,4 | 14,1 | 14,8 |
| 5 | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 16,5 | 17,4 | 18,3 | 15,7 | 16,2 | 16,8 | 15,3 | 15,7 | 16,2 |
| 6 | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 1,42 | 2,06 | 2,7 | 0,84 | 1,45 | 2,06 | 0,5 | 0,98 | 1,46 |

**Контрольные нормативы хоккеистов 10-13 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | **ВОЗРАСТ** |
| **10-11 лет** | **11-12 лет** | **12-13 лет** |
| **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 9 | 7 | 11 | 9 | 8 | 13 | 11 | 10 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 195 | 188 | 180 | 201 | 193 | 185 | - | - | - |
| 3 | Тройной прыжок с места (см) | - | - | - | - | - | - | 599 | 586 | 572 |
| 4 | Поднимание туловища | 47 | 43 | 40 | 48 | 44 | 41 | 48 | 45 | 42 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | 9,66 | 9,98 | 10,3 | 8,96 | 9,25 | 9,54 | 8,52 | 8,73 | 8,93 |
| 6 | Бег 300 м (сек) | 55,1 | 55,9 | 56,6 | 52,6 | 53,7 | 54,7 | 49,6 | 50,8 | 52,0 |
| 7 | Бег 3000 м (мин) | 14,12 | 14,30 | 14,48 | 13,0 | 13,24 | 13,48 | 12,42 | 13,06 | 13,24 |
| **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 6,1 | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 5,8 | 6,0 | 5,4 | 5,5 | 5,7 |
| 2 | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 8,3 | 8,6 | 8,8 | 7,9 | 8,2 | 8,4 | 7,4 | 7,8 | 8,1 |
| 3 | Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 56,7 | 57,8 | 58,9 | 54,6 | 55,9 | 57,3 | 51,5 | 52,5 | 53,7 |
| 4 | 8-минутный бег на коньках (км) | 2,654 | 2,599 | 2,442 | 2,870 | 2,790 | 2,710 | 3,250 | 2,950 | 2,850 |
| 5 | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 27,0 | 27,9 | 28,7 | 26,5 | 27,4 | 28,3 | 25,1 | 26,0 | 26,9 |
| 6 | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 29,1 | 30,1 | 31,0 | 28,0 | 29,1 | 30,2 | 27,1 | 27,9 | 28,0 |
| 7 | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 1,19 | 1,74 | 2,31 | 0,93 | 1,38 | 1,82 | 0,90 | 1,31 | 1,71 |
| 8 | Точность бросков шайбы в цель | 9 | 8 | 7 | 13 | 12 | 10 | 15 | 13 | 12 |

**Контрольные нормативы с 13 до 16 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | **ВОЗРАСТ** |
| **13-14 лет** | **14-15 лет** | **15-16 лет** |
| **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** | **ОТЛ** | **ХОР** | **УД** |
| **[ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА](http://sportaim.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)** |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 14 | 13 | 12 | 15 | 13 | 12 | 16 | 14 | 13 |
| 2 | Тройной прыжок с места (см) | 650 | 636 | 621 | 693 | 680 | 668 | - | - | - |
| 3 | Пятикратный прыжок (см) | - | - | - | - | - | - | 12,55 | 12,33 | 12,10 |
| 4 | Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек) | 49 | 46 | 44 | 50 | 48 | 45 | 51 | 49 | 46 |
| 5 | Бег 60 м (сек) | 8,32 | 8,48 | 8,63 | 7,93 | 8,13 | 8,34 | 7,71 | 7,92 | 8,14 |
| 6 | Бег 300 м (сек) | 46,5 | 47,3 | 48,2 | 44,8 | 45,6 | 46,3 | 43,3 | 44,3 | 45,2 |
| 7 | Бег 3000 м (мин) | 11,30 | 11,42 | 12,00 | 11,06 | 11,18 | 11,36 | 11,00 | 11,12 | 11,24 |
| **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 4,9 | 5,0 | 5,1 |
| 2 | Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 7,3 | 7,5 | 7,7 | 6,87,1 | 7,3 | 6,4 | 6,7 | 6,9 |  |
| 3 | Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 49,9 | 50,6 | 51,0 | 48,5 | 49,8 | 51,1 | 46,7 | 47,7 | 48,6 |
| 4 | 8-минутный бег на коньках (км) | 3,080 | 2,895 | 2,890 | 3,100 | 3,000 | 2,905 | 3,155 | 3,085 | 3,015 |
| 5 | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 24,4 | 25,0 | 25,6 | 24,1 | 24,7 | 25,2 | 23,81 | 24,2 | 24,7 |
| 6 | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 25,8 | 26,5 | 27,2 | 25,6 | 26,3 | 27,0 | 24,8 | 25,3 | 25,8 |
| 7 | Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 0,72 | 1,13 | 1,54 | 0,46 | 1,11 | 1,32 | 0,52 | 0,83 | 1,13 |
| 8 | Точность бросков шайбы в цель | 17 | 16 | 14 | 19 | 17 | 15 | 19 | 17 | 16 |

**Контрольные нормативы с 16 до 18 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | **ОЦЕНКИ** |
| **ОТЛИЧНО** | **ХОРОШО** | **УДОВЛ** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 | 15 | 13 |
| 2. Пятикратный прыжок (м) | 12,8 | 12,76 | 12,53 |
| 3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек) | 50 | 48 | 46 |
| 4. Бег 60 м (сек) | 7,42 | 7,64 | 7,85 |
| 5. Бег 300 м(сек) | 42,0 | 43,0 | 43,9 |
| 6. Бег 3000 м (мин) | 10,48 | 11,0 | 11,12 |
| **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| 2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек) | 6,2 | 6,4 | 6,6 |
| 3. Челночный бег на коньках 18х12 м (сек) | 46,0 | 47,0 | 48,1 |
| 4. 8-минутный бег на коньках (км) | 3,200 | 3,140 | 3,080 |
| 5. Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 23,6 | 24,0 | 24,4 |
| 6. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек) | 24,6 | 25,1 | 25,5 |
| 7. Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 0,41 | 0,69 | 0,97 |
| 8. Точность бросков шайбы в цель | 22 | 20 | 18 |

**Список используемой литературы:**

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.

2. Айрапетянц, JI.P. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / JI.P. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.

3. Арестов, Ю.М.Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.

4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.

5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, A.M. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.

6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.

7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.

8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.

9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.